

Содержание

Предисловие	3
Что представляет собой кожа человека.....	5
Типы кожи и уход за ней.....	12
Нормальная кожа.....	12
Сухая кожа.....	14
Жирная кожа.....	23
Угри надо лечить.....	28
Как образуются угри (акне)?.....	31
Лечение акне.....	33
Как не допустить накопления в организме вредных веществ	48
Правильное дыхание	48
Рефлексы, регулирующие вес человека	49
Диагностика по скелету	55
Легкое.....	56
Толстый кишечник	57
Желудок	59
Селезенка и печень	60
Сердце	61
Тонкий кишечник.....	62
Мочевой пузырь	63
Почки	64
Перикард.....	65
Три обогревателя, или канал поджелудочной железы	65
Толстый кишечник и половые органы ...	67
Рефлексы, снижающие аппетит	73
Борьба с биоагрессорами	110

Как справиться с заболеваниями кожи и лишним весом	116
Папилломно-вирусные инфекции	116
Бородавки, папиллома.....	116
Трещины и болезненность в уголках рта.....	121
Пигментные пятна, или гиперпигментация	122
Что есть зло?.....	129
Борьба с избыточным весом.....	131
Прощайтесь с целлюлитом.....	137
Рецепты масок	147
Требования современного мира к красоте.....	160
Как правильно ухаживать за собой.....	160
Уход за волосами.....	161
Поговорим о перхоти	170
Тонкости макияжа	175
Какой крем вам подойдет	178
Как продлить косметике жизнь	180
Заключение	183